Der Ernährungskompass von Bas Kast

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Der Ernährungskompass

Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung
von Bas Kast

Buch (Komplettfassung)

Worum geht's?

Nachdem Bas Kast beim Joggen mit Schmerzen in der Herzgegend zusammengebrochen war, beschloss er, seine Ernährung radikal umzustellen. Von nun an wollte er gesünder leben. Doch was ist überhaupt wirklich gesund? In Der Ernährungskompass (2018) vergleicht und bewertet der Wissenschaftsjournalist zahlreiche Studien und Statistiken und geht verschiedenen Ernährungsmythen auf den Grund, um diese Frage für sich und seine Leser beantworten zu können.

Wer diesen Titel lesen sollte

Alle, die sich gerne gesünder ernähren wollen

Veganer, Vegetarier und Fleischliebhaber

Jeder, der sich in Sachen Ernährungswissenschaft auf den neuesten Stand bringen will

Wer das Buch geschrieben hat

Bas Kast wurde 1973 in der Pfalz geboren. Er studierte Psychologie und Biologie in Konstanz, Bochum und Boston und ließ sich anschließend bei verschiedenen Magazinen und Zeitungen wie Geo und Tagesspiegel zum Wissenschaftsjournalisten ausbilden. Heute arbeitet er v.a. als Wissenschaftsautor und veröffentlicht regelmäßig Bücher zu verschiedenen Themen, z.B. Hirnforschung und Kreativität. Zu seinen erfolgreichsten Publikationen gehört Und plötzlich macht es KLICK! (auch als Blinks verfügbar).

Was drin ist für dich: Dich gesünder und ausgeglichener ernähren.

Wie war das? Eier sind schlecht für den Cholesterinspiegel, Kaffee entzieht dem Körper Wasser und Spinat macht stark, weil er viel Eisen enthält – Moment mal, wurde da nicht mittlerweile das Gegenteil bewiesen?

Jeden Tag werden weltweit 250 neue Studien zum Thema Ernährung veröffentlicht. Für jede dieser Studien gibt es allerdings auch mindestens eine Untersuchung, die angeblich genau das Gegenteil beweist. Wie sollst du dich in diesem Chaos nur zurechtfinden und wissen, wie du dich wirklich gesünder ernähren kannst?

Ganz einfach: Man nehme einen Wissenschaftsjournalisten, der sich die gleiche Frage gestellt hat, man lasse ihn alle wichtigen Studien und Meta-Studien durchackern, sodass man anschließend nur noch das Ergebnis zu lesen braucht – den Ernährungskompass. Oder, was noch schneller geht, unsere Blinks dazu.

In den folgenden Blinks erfährst du u.a.,

Der Ernährungskompass

Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung

von Bas Kast



Buch (Komplettfassung)

Worum geht’s?

Nachdem Bas Kast beim Joggen mit Schmerzen in der Herzgegend zusammengebrochen war, beschloss er, seine Ernährung radikal umzustellen. Von nun an wollte er gesünder leben. Doch was ist überhaupt wirklich gesund? In Der Ernährungskompass (2018) vergleicht und bewertet der Wissenschaftsjournalist zahlreiche Studien und Statistiken und geht verschiedenen Ernährungsmythen auf den Grund, um diese Frage für sich und seine Leser beantworten zu können.

Wer diesen Titel lesen sollte

Alle, die sich gerne gesünder ernähren wollen

Veganer, Vegetarier und Fleischliebhaber

Jeder, der sich in Sachen Ernährungswissenschaft auf den neuesten Stand bringen will

Wer das Buch geschrieben hat

Bas Kast wurde 1973 in der Pfalz geboren. Er studierte Psychologie und Biologie in Konstanz, Bochum und Boston und ließ sich anschließend bei verschiedenen Magazinen und Zeitungen wie Geo

und Tagesspiegel zum Wissenschaftsjournalisten ausbilden. Heute arbeitet er v.a. als Wissenschaftsautor und veröffentlicht regelmäßig Bücher zu verschiedenen Themen, z.B. Hirnforschung und Kreativität. Zu seinen erfolgreichsten Publikationen gehört Und plötzlich macht es KLICK! (auch als Blinks verfügbar).

Was drin ist für dich: Dich gesünder und ausgeglichener ernähren.

Wie war das? Eier sind schlecht für den Cholesterinspiegel, Kaffee entzieht dem Körper Wasser und Spinat macht stark, weil er viel Eisen enthält – Moment mal, wurde da nicht mittlerweile das Gegenteil bewiesen?

Jeden Tag werden weltweit 250 neue Studien zum Thema Ernährung veröffentlicht. Für jede dieser Studien gibt es allerdings auch mindestens eine Untersuchung, die angeblich genau das Gegenteil beweist. Wie sollst du dich in diesem Chaos nur zurechtfinden und wissen, wie du dich wirklich gesünder ernähren kannst?

Ganz einfach: Man nehme einen Wissenschaftsjournalisten, der sich die gleiche Frage gestellt hat, man lasse ihn alle wichtigen Studien und Meta-Studien durchackern, sodass man anschließend nur noch das Ergebnis zu lesen braucht – den Ernährungskompass. Oder, was noch schneller geht, unsere Blinks dazu.

In den folgenden Blinks erfährst du u.a.,

ob Low Carb oder Low Fat effektiver ist,

warum du so viel Kaffee trinken darfst, wie du willst, und

welche Fette zu Übergewicht führen und welche nicht.

Wissenschaftlich betrachtet sind weder Fette noch Kohlenhydrate die Bösewichte auf dem Teller.

Wer heutzutage gesünder leben und seine Ernährung umstellen will, wird auf ein Problem stoßen: Es gibt Hunderte verschiedene angepriesene Art und Weisen, das zu tun. Ärzte, Studien, Diätprogramme und Ernährungsgurus sagen alle etwas anderes. Doch warum eigentlich?

Der Grund dafür ist, dass zumeist ganz unterschiedliche Fragen in einen Topf geworfen werden, sobald es um die Ernährung geht. Immer wieder kommt es deshalb zu Auseinandersetzungen zwischen Wissenschaftlern, Ernährungsberatern und Diät-Fans – mal ganz abgesehen von den Tausenden widersprüchlichen Aussagen, die im Netz zum Thema Ernährung kursieren. Bevor man sagen kann, was gesund ist und was nicht, gilt es also erst einmal, die vielen verschiedenen Fragen zu entwirren und getrennt voneinander zu betrachten.

Die vier wichtigsten unter ihnen sind: 1) Welche Ernährung hilft beim Abnehmen? 2) Welche Nahrungsmittel schützen vor Krankheiten? 3) Wie kannst du beurteilen, welche Ernährungstipps sinnvoll sind und

welche du getrost vergessen kannst? 4) Und stimmt es eigentlich wirklich, dass man durch die richtige Ernährung den Alterungsprozess verlangsamen kann?
Ein großer Streitpunkt ist z.B. das Thema Low Carb oder Low Fat. Immer wieder kommt es zu hitzigen Diskussionen darüber, ob Kohlenhydrate besser sind oder Fette. Die Low-Fat-Fraktion ist der Meinung, dass Fett Übergewicht begünstigt und den Cholesterinspiegel erhöht, wodurch die Gefahr von Herzinfarkten und Schlaganfällen steigt. Im Low-Carb-Lager hingegen ist man sich sicher, dass Fette zu Unrecht verteufelt werden. Kohlenhydrate seien die wahren Dickmacher, wird hier behauptet, außerdem könnten sie Heißhungerattacken und Diabetes auslösen.
Beide Seiten sind von ihrer Position überzeugt und können zahllose Studien anführen, die ihre Argumente stützen. Wie ist das möglich? Du ahnst es bereits, die Frage ist nicht: „Fats or Carbs?“, sondern: „Welche Fette und Kohlenhydrate?“
Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass sowohl eine fettreiche als auch eine besonders kohlenhydrathaltige Ernährung gesund sein kann. Die traditionelle japanische Okinawa-Kost etwa besteht zu beinahe 85% aus Kohlenhydraten, während die Mittelmeerküche ihren Ernährungswert zu satten 40% aus Fetten bezieht. Beide Ernährungsarten sind äußerst gesund.
Ein zweiter Aspekt, der bei der Frage Fette oder Kohlenhydrate eine Rolle spielt, ist die persönliche Veranlagung. Es gibt bspw. Menschen, die Kohlenhydrate einfach schlecht vertragen und denen daher die Low-Carb-Variante zu empfehlen ist. Hinzu kommt, dass jeder Mensch einen ganz individuellen Metabolismus hat. Deine Ernährungsweise muss dazu passen, genauso wie zu deinem Geschmack und deinem speziellen Lebensstil.
Wie du herausfindest, welche Ernährung für dich die beste ist und was es mit den verschiedenen Nährstoffen auf sich hat, erfährst du in den nächsten Blinks.

Proteine sind das Baumaterial des Körpers und können uns sowohl schlank als auch krank machen.

Wie bei den meisten Dingen im Leben kommt es auch bei der Ernährung auf das gesunde Gleichgewicht an. Proteine z.B. sind lebensnotwendig, denn sie liefern uns das Material, aus dem unsere Zellen bestehen. Im Übermaß konsumiert können sie jedoch zu Krankheiten führen.
Sowohl die Low-Carb- als auch die Low-Fat-Ernährung sowie die meisten Diäten basieren auf derselben Prämisse: Möglichst viele Proteine und möglichst wenig anderes Zeug. Proteinreiche Lebensmittel haben nämlich den Vorteil, dass sie dich schneller satt machen, wodurch du weniger isst und zügiger abnimmst.

Das liegt daran, dass dein Körper die Proteinzufuhr stets konstant halten möchte. Ist die Tagesration noch nicht erreicht, spürst du ein Hungergefühl – egal wie viel Fett und wie viele Kohlenhydrate du schon zu dir genommen hast. Das geschieht insbesondere dann, wenn du dich überwiegend von verarbeiteten Lebensmitteln ernährst, z.B. Fast Food und Fertiggerichte, denn diese enthalten wenig Proteine und viele Kohlenhydrate und Fette. Sie schmuggeln dir sozusagen lauter Nährstoffe unter, die du in diesem Moment überhaupt nicht brauchst. Hast du deinen Protein-Soll allerdings schon mit ein paar kleinen Mahlzeiten erfüllt, ist dein Körper satt und befriedigt.
Aber natürlich hat die Sache auch einen Haken: Proteine helfen zwar beim Abnehmen, zu viel davon ist jedoch auch wieder ungesund. Sie lassen die Zellen nämlich nicht nur wachsen, sondern auch altern. Wenn Erwachsene zu viele Proteine zu sich nehmen, produzieren die Zellen ständig neues Baumaterial daraus. Diese überflüssige Zellmasse lässt die Zellen von innen verklumpen – ein Prozess, den man auch Zellalterung nennt und der verschiedene Krankheiten auslösen oder befördern kann, z.B. Alzheimer und Krebs.
So wurde in verschiedenen Studien nachgewiesen, dass eine proteinreiche Ernährung sogar das Wachstum von Tumoren fördert. Solche gesundheitsschädigenden Aspekte gelten allerdings lediglich für tierische Proteine. Pflanzliche Eiweiße sind im Gegensatz dazu sogar ausnehmend gesund!
Wer alles richtig machen möchte, sollte also unbedingt ausreichend Proteine zu sich nehmen. Optimalerweise kommen 15% deiner Kalorien aus Proteinen, und zwar bevorzugt aus solchen, die pflanzlichen Ursprungs sind. Das bedeutet allerdings nicht, dass du Veganer werden musst, um dich gesund zu ernähren. Es gibt auch einige tierische Proteinquellen, die du bedenkenlos anzapfen kannst, da sie unschädlich sind. Zu diesen gehören bspw. Fisch, Meeresfrüchte und Joghurt. Was Fleisch angeht, können die meisten ihre Gewohnheiten allerdings durchaus ein bisschen zurückschrauben. „Maß halten" lautet also die Devise. Wenn Eiweiße 15% unserer täglichen Kalorien ausmachen, ist das ideal. Sehen wir uns jetzt an, wie du die restlichen 85% aufteilen kannst.

Kohlenhydrate sind für den einen gesund, für den anderen eher unverträglich, als Zucker jedoch sind sie immer schädlich.

„Ein Viertel dessen, was du isst, hält dich am Leben. Die anderen drei Viertel halten deinen Arzt am Leben", so lautet ein kluges ägyptisches Sprichwort. Um an dieser Aufteilung etwas zu ändern, solltest du zuerst herausfinden, zu welchem Stoffwechsel-Typ du gehörst und wie gut dein Körper Kohlenhydrate verarbeitet.
Die meisten Menschen haben eine normale Insulinempfindlichkeit und

können Kohlenhydrate daher problemlos verdauen. Insulinresistente Menschen hingegen bauen kaum Zucker ab. Ihr Körper wandelt Kohlenhydrate direkt um, und zwar in Hüftgold. Darum sind viele insulinresistente Menschen übergewichtig.
Insulin hat nämlich die Funktion, den Blutzuckerspiegel zu senken. Es regt die Zellen dazu an, Zucker aus dem Blut aufzunehmen und zu verbrennen, sodass sich der Blutzuckerspiegel normalisieren kann. Eine Insulinresistenz bedeutet, dass der Körper nicht so gut auf das Insulin reagiert und der Blutzuckerspiegel darum dauerhaft hoch ist. Ein hoher Blutzuckerspiegel hat wiederum zur Folge, dass die Körperzellen „glauben", der Körper sei stets mit reichlich Energie versorgt und nie auf den „Notbetrieb" umschalten, bei dem die Fettreserven des Körpers angezapft werden. Deshalb verbrennen insulinresistente Menschen kaum Fett. Falls du zu dieser Stoffwechsel-Gruppe gehörst, solltest du daher lieber auf Kohlenhydrate verzichten statt auf Fette.
Aber nicht nur dein Metabolismus-Typ spielt eine Rolle, sondern auch dein Alter. Mit dem Alter wird unser Körper nämlich immer insulinresistenter. Doch auch wenn du 20 und topfit bist, solltest du darauf achten, welche Kohlenhydrate du zu dir nimmst. Zum Glück gibt es vier Kriterien, an die du dich halten kannst:
Good Carbs kommen nicht in flüssiger, sondern in fester Form, denn so machen sie länger satt.
Sie sind nicht oder kaum verarbeitet. Ein Brot mit ganzen Körnern z.B. ist gesünder als weißes Toastbrot.
Good Carbs sind mit Ballaststoffen angereichert. Diese sind z.B. reichlich in Linsen und anderen Hülsenfrüchten enthalten.
Sie haben einen niedrigen glykämischen Wert. Das bedeutet, dass sie langsam verdaut werden. Verzichte also lieber auf deine morgendliche Schale Cornflakes und mach dir stattdessen ein leckeres Müsli – v.a., wenn deine Cornflakes Zucker enthalten.
Zucker ist nämlich die einzige Erscheinungsform von Kohlenhydraten, die in jedem Fall schädlich ist. Zucker macht dick, schädigt die Zähne, verstopft die Arterien, kann zu Diabetes führen und das Krebsrisiko erhöhen – ein richtiges Teufelszeug also.
Leider essen die meisten Menschen viel zu viel davon. Das liegt daran, dass so ziemlich alle verarbeiteten Lebensmittel und Getränke voll davon sind. Gewöhne dir deshalb am besten an, selbst zu kochen und wenig Zucker zu verwenden. Und gönn dir zum Nachtisch doch mal einen frischen Pfirsich statt einen Schokopudding.

Ungesättigte Fettsäuren sind besser als gesättigte.

Über Proteine und Kohlenhydrate weißt du nun schon so einiges. Kommen wir also zum dicken Ende der Nährstoffkette – den Fetten. Auch hier gilt: Fett bedeutet nicht gleich Körperfett. Einige Arten von

Fett machen tatsächlich dick, andere hingegen sind sehr gesund und sogar wichtig für den Muskelaufbau! Diese verschiedenen Fettarten sind in vier Kategorien unterteilt, die sich auf molekularer Ebene unterscheiden.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind die gesündesten Fette. Sie kommen u.a. in Nüssen, Fisch und Sonnenblumenöl vor. Einfach ungesättigte Fettsäuren sind ebenfalls nützlich für den Körper. Olivenöl und Avocados z.B. kannst du weiterhin bedenkenlos genießen. Gesättigte Fettsäuren hingegen, wie in Palmöl und Butter enthalten, sind eher schädlich. Nicht ganz so schädlich jedoch wie die sogenannten Transfette. Transfette sind ganz oder teilweise gehärtete Fette, die entgegen ihrer ursprünglichen Erscheinungsform auch bei Raumtemperatur einen festen Aggregatzustand behalten und länger haltbar sind. Sie sind in Margarine, Pommes, Industriegebäck und vielen Fertigprodukten wie Tiefkühlpizza verarbeitet.

Während die letzten beiden Arten von Fett auch tatsächlich dick machen, sind die ersten beiden sogar enorm gesund, denn sie tragen dazu bei, dass der Körper Muskeln aufbaut. Außerdem halten sie die Zellwände geschmeidig, sodass die Zellen ihre Funktion besser erfüllen können.

Der Superheld unter den Fettsäuren ist das Olivenöl. Jüngste Studien beweisen, dass Olivenöl das Krebsrisiko verringert, das Immunsystem beruhigt, die Hautalterung verzögert und sogar lebensverlängernd wirken kann. Darüber hinaus enthält Olivenöl viele Phytochemikalien, auch sekundäre Pflanzenstoffe genannt. Einige dieser Pflanzenstoffe regen die Selbstverzehrung der Zellen an – klingt irgendwie gruselig, ist es aber nicht. Bei der sogenannten Autophagie gehen die Zellen vom Anbau- in den Recycling-Modus über. Das bedeutet: Molekularer Müll wird beseitigt und die Zellen reinigen sich quasi von selbst. Super Sache!

Ähnlich verhält es sich mit Omega-3-Fettsäuren. Nicht umsonst gab es phasenweise einen regelrechten Hype um dieses Superfett. Es kann Entzündungen beruhigen, gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rheuma wirken und sogar übergewichtigen Menschen beim Abnehmen helfen. Kein Wunder also, dass alle so auf Lein- und Chiasamen abfahren. Diese enthalten nämlich jede Menge Omega-3-Fettsäuren, genauso wie Walnüsse, Lachs und Forelle.

Wir können also festhalten, dass auch bei Fetten die Grundregel gilt: Natürliche und selbst zubereitete Speisen sind immer gesünder als industriell hergestellte – nicht zuletzt, weil du dann die Kontrolle darüber hast, welche Fette verwendet werden.

Es kursieren viele falsche Vorstellungen darüber, wie gesund manche Getränke und Vitaminpräparate sind.

Was trinkt man bei dir zu Hause am Sonntag zum Frühstück?

Vielleicht ein Glas Orangensaft, weil der viel Vitamin C enthält? Und dazu eine Tasse Kaffee mit viel Milch – aber nur eine, schließlich ist zu viel Kaffee schlecht für die Nieren!
Besonders was Getränke angeht, haben die meisten Menschen keinen blassen Schimmer, was wirklich gesund ist, und es kursieren eine ganze Menge Mythen. Saft z.B. ist in Wahrheit alles andere als gesund – Vitamine hin oder her. Die meisten Säfte enthalten nämlich viel zu viel leicht verdaulichen Zucker.
Auch Milch ist nicht so gut für den Körper, wie früher oft behauptet wurde. Bei Säuglingen und Kleinkindern dient sie dem Wachstum, doch bei Jugendlichen und Erwachsenen können zu viele Wachstums-Impulse zur vorschnellen Zellalterung führen. Evolutionär betrachtet ist Milch einfach nicht für Erwachsene „vorgesehen“. Dass viele Menschen keine Milch vertragen, ist also weder ein Zufall noch eine Modeerscheinung. Es ist tatsächlich so, dass 15-20% aller Menschen in Deutschland laktoseintolerant sind. In Asien sind es sogar an die 90%!
Kaffee indes – insbesondere Filterkaffee – ist entgegen hartnäckiger Gerüchte überraschend gesund für Herz und Leber. Aktuellen Forschungen zufolge können drei bis fünf Tassen täglich nicht schaden – ganz im Gegenteil sogar –, sie wirken wie ein Anti-Aging-Produkt. Das Gleiche gilt übrigens für Alkohol, zumindest wenn man ihn in Maßen genießt. Ein Glas Bier, Wein oder ein kleiner Schnaps am Tag erhöht die Lebenserwartung. Gesundheitsschädigend wird es erst ab drei Gläsern.
Neben Kaffee, Milch und Alkohol sind auch Nahrungsergänzungsmittel und v.a. Vitaminpräparate ein umstrittenes Thema. Die einen sind der Meinung, Vitamine und Mineralstoffe können nicht schaden – egal in welcher Form. Andere halten sich an die Devise: Was nicht natürlich ist, ist nicht gesund für mich. Wer hat nun recht?
Grundsätzlich braucht der Körper bei der richtigen Ernährung keine zusätzlichen Vitaminpräparate. Einige dieser Präparate sind sogar nachgewiesenermaßen gesundheitsschädigend, z.B. Vitamin A oder Beta-Carotin. Du fährst auf jeden Fall sicherer, wenn du dir deine Vitamine über die Nahrung holst. Allerdings gibt es zwei Ausnahmen von dieser Regel:
Eine davon ist Vitamin D3. Im Gegensatz zu allen anderen Vitaminen kann der Körper D3 selbst herstellen, und zwar mit der Hilfe der Sonne. Da in unseren Breiten die Sonne jedoch zu selten und zu schwach scheint, kann es wichtig sein, sich dieses Vitamin gesondert zuzuführen.
Die zweite Ausnahme gilt für Vegetarier und Veganer. Diese sollten ab und zu daran denken, Vitamin B12 zu sich zu nehmen, da dies in Nahrungsmitteln auf pflanzlicher Basis kaum vorkommt.

Für die Zellen ist es heilsam, regelmäßig zu essen und zwischendurch längere Pausen einzulegen.
Die einen schwören auf die 16:8-Regel – 16 Stunden fasten, acht Stunden essen, so viel man will –, bei den anderen gibt es morgens Eier, Brötchen und Speck, dafür aber abends nur noch Inka-Tee und Miso-Suppe. Dass zur gesunden Ernährung nicht nur die richtigen Nahrungsmittel, sondern auch ein gutes Timing gehören, steht fest. Aber wann und wie viel soll man denn nun am besten essen?
Tatsächlich ist es ratsam, jeden Tag nur innerhalb eines bestimmten Zeitfensters zu essen, z.B. von sieben bis 19 Uhr. Auf diese Weise lässt man dem Körper genügend Zeit zur Selbstreinigung, denn wenn der Magen leer ist, beginnt der Körper Zellbestandteile zu verbrennen, die nicht mehr gebraucht werden – wir erinnern uns: die Autophagie.
Diese Selbstreinigungsfunktion der Zellen ist nicht nur wichtig für die Gesundheit, sondern auch für Fitness und Aussehen. Das beweisen wissenschaftliche Untersuchungen: Bei Experimenten stellte sich heraus, dass Ratten, die 24 Stunden Zugang zu Futter hatten, viel dicker wurden als Ratten, die genauso viel Futter in der Hälfte der Zeit bekamen.
Abgesehen von den regelmäßigen Pausen kann auch gelegentliches Fasten dir und deinem Körper guttun. Und das hat gar nicht mehr so viel mit Chemie zu tun, als vielmehr mit deinem Geist. Das Fasten über einen längeren Zeitraum lehrt dich nämlich, auch mal auf Nahrung zu verzichten und deinen Hunger auszuhalten. Dabei entwickelst du Charakterstärke, die dir später wiederum hilft, abzuwarten, wenn es mal wieder Nichts oder nur Ungesundes zu essen gibt. Im Zweifelsfall gilt: Lege lieber mal ein kleines Mini-Fasten ein, statt dir im Stadion die fetttriefende Bratwurst reinzupfeifen.
Wenn du es jedoch mal so richtig wissen willst und mehrere Tage fasten möchtest, solltest du dich gut auf diese Phase vorbereiten. Eine probate Methode zur Vorbereitung ist es, sich schon in den Tagen davor möglichst kohlenhydratarm zu ernähren. Der Körper schaltet dann bereits vor der Fastenzeit in den Fettverbrennungsmodus, sodass ihm der Übergang ins Recycling leichter fällt. Die Zellen sind es dann sozusagen schon gewöhnt, Fett zu verbrennen.
Es gibt 12 einfache Regeln für eine möglichst gesunde Ernährung.
Gesättigte Fettsäuren, Transfette, glykämische Werte, Autopha-Dings und Phyto-Bums. Puh, das war jetzt ganz schön viel Bio und Chemie. Gibt es nicht ein paar simple Regeln, an die man sich halten kann?
Na klar gibt es die! Hier kommt das Best-of der unkomplizierten Ernährungsregeln:
Nahrungsmittel mit kurzen Zutatenlisten sind die besten. Entscheide dich also so oft es geht für unverarbeitete, natürliche Lebensmittel, die

du dir zu Hause so zubereitest, wie du es magst, statt auf die faule Variante namens Tiefkühlpizza zurückzugreifen. Weil du es dir wert bist!
Wenn du die erste Regel beachtest, wird sich die zweite fast von selbst erfüllen: Versuche, Zucker und industriellen Transfetten aus dem Weg zu gehen, denn sie schaden deinem Körper enorm.
Fleisch und Milchprodukte sind zwar nicht ungesund, trotzdem sollte nicht dein gesamter Ernährungsplan darauf aufbauen. Mache stattdessen pflanzliche Speisen zu deinem Hauptnahrungsmittel.
Wenn du dich einmal abseits der ausgetretenen Pfade von Nudeln und Kartoffel begibst, wird sich dir eine ganz neue Welt der Gemüse-, Getreide- und Früchtesorten eröffnen.
Fürchte dich nicht vor dem Fett. Ungesättigte Fettsäuren wie in Fisch, Samen, Nüssen, Avocados oder Olivenöl kannst du guten Gewissens genießen.
Wenn du abnehmen willst, ist eine kohlenhydratarme Ernährung durchaus einen Versuch wert. Solltest du jedoch nach ein paar Wochen immer noch keine Ergebnisse sehen, steige auf eine andere Methode um. Nicht für alle ist Low Carb das Richtige.
Außerdem kann dir Omega-3 beim Abnehmen helfen. Das liegt daran, dass Übergewicht oft mit einem Entzündungszustand im Gehirn einhergeht. Dieser Zustand hat zur Folge, dass der Kopf den Sättigungszustand nicht mehr wahrnimmt. Omega-3-Fette können diese Entzündung lindern, sodass du wieder merkst, wann du satt bist.
Egal ob Low Carb oder Low Fat – wenn das Abnehmen dein Ziel ist, solltest du auf jeden Fall den Eiweiß-Anteil deiner Ernährung erhöhen. Joghurt, Quark, Fisch und Hülsenfrüchte sind lecker und voller gesunder Proteine.
Generell gilt: Fisch ist gesünder als Fleisch.
Und Joghurt und Käse sind besser als Milch.
Versuche, jeden Tag nur innerhalb eines bestimmten Zeitfensters zu essen. Das hält schlank und entschlackt die Zellen.
Vitaminpillen sind Quatsch und einige sogar schädlich. Verabschiede dich also von deinen Pillendöschen und Brausetabletten und ernähre dich lieber ausgewogen und natürlich mit viel Obst und Gemüse. Eine Ausnahme bilden Vitamin D3-Präparate, um das nordeuropäische Wetter auszugleichen, und Vitamin B12, falls du dich fleischlos oder vegan ernährst.
Und zu guter Letzt das Wichtigste: Bei all dem gesunden Essen darf eines auf keinen Fall auf der Strecke bleiben: der Genuss! Denn wer will schon ewig leben, wenn er nur Haferschleim essen darf?

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:
Die Ernährungsforschung und entsprechende Ratgeber sind voller

Widersprüche. Das liegt daran, dass oftmals die falschen Fragen gestellt werden. Festzuhalten bleibt: Weder Kohlenhydrate noch Fette sind per se schlecht. Es kommt ganz darauf an, wer welche davon zu sich nimmt. Tierische Proteine sind auf Dauer schädlich, pflanzliche zu bevorzugen. Außerdem ist es für deinen Körper von Vorteil, wenn du jeden Tag nur innerhalb eines bestimmten Zeitabschnittes Nahrung aufnimmst.
Was du konkret umsetzen kannst:
Finde den glykämischen Wert deiner Nahrungsmittel heraus.
Der glykämische Index zeigt an, wie schnell und wie lange ein Lebensmittel deinen Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Je niedriger dieser Wert eines Nahrungsmittels ist, desto besser für deine Gesundheit. Die Universität Sydney hat unter glycemicindex.com ein Verzeichnis zur Verfügung gestellt, auf dem du den glykämischen Wert zahlloser Lebensmittel überprüfen kannst.
Buch im Amazon Shop